

Veja como se tornar Mais Inteligente
e aumente sua Criatividade

INTELIGÊNCIA

APRENDA DESENVOLVER E
AUMENTAR SUA INTELIGÊNCIA



LUDMILA MONTEIRO



Veja como se tornar Mais Inteligente
e aumente sua Criatividade

INTELIGÊNCIA

APRENDA DESENVOLVER E
AUMENTAR SUA INTELIGÊNCIA



LUDMILA MONTEIRO

**Veja como se tornar Mais Inteligente e
aumente sua Criatividade**

INTELIGÊNCIA

**Aprenda Desenvolver e aumentar sua
inteligência**

LUDMILA MONTEIRO

SUMÁRIO

SUMÁRIO

Introdução

A Compreensão da Inteligência

Mas afinal o que é a inteligência?

Teste de QI

Inteligência Linguística

Inteligência Interpessoal

Inteligência Musical

Inteligência Lógica

Inteligência Motora

Inteligência Espacial

Inteligência Intrapessoal

Os Pilares da Inteligência

Memória e Aprendizado

Motivação e aprendizado

Aprendizagem na era da internet

A Arte de Aprender

Avaliação do aprendizado

Treinando sua Memória

Treinando sua concentração

Desenvolvimento da Criatividade

Como Aprender mais Coisas em Pouco Tempo

Aprendizagem acelerada, como começar?

Truques e dicas para acelerar a aprendizagem com PNL

Conclusão

Introdução

Embarque nesta intrigante leitura e desvende um pouco deste universo misterioso que é a Inteligência Humana.

Entenda Tipos de Inteligência, como Obter o Conhecimento. Veja orientações para treinar sua memória e concentração. Além de como desenvolver sua Criatividade

A Compreensão da Inteligência



Para falarmos sobre a inteligência humana é preciso iniciarmos o tema com uma análise histórica e antropológica. Porque com o passar dos anos, a inteligência tem sido uma característica que difere socialmente um indivíduo dos demais.

E isso ocorre desde a época da evolução, quando a inteligência foi responsável por diferir a humanidade dos seus ancestrais primatas. Por isso, essa característica é algo que muitas pessoas têm como meta “ser mais inteligente”.

É importante observar, contudo, que em cada época da história e da evolução humana a inteligência foi utilizada para fins específicos, como aprender a caçar, sobreviver, dominar o fogo, inventar a roda, entre outras habilidades que foram se desenvolvendo e garantindo que a espécie conseguisse sobreviver.

Tudo isso somente ocorreu devido a inteligência e criatividade desenvolvidas ao longo dos séculos, a partir das necessidades que surgiam. Estudos comprovam

inclusive, que com o avanço da inteligência, o crânio humano precisou aumentar de tamanho para abrigar cérebros mais desenvolvidos, e consequentemente maiores, o que diferenciava cada vez mais os homens de cada época da história de nossa espécie.

Afinal, se não fosse a inteligência humana diferenciada dos demais animais, não haveria ocorrido a evolução de nossa espécie.

A inteligência humana também foi responsável por uma característica que garantiu a sobrevivência da espécie: a capacidade de adaptação.

Somente foi possível sobreviver a tantas mudanças ambientais e até mesmo de comportamento dos demais indivíduos, devido a capacidade de adaptação que nossa espécie desenvolveu. Esse desenvolvimento somente foi possível graças a inteligência humana, que conferiu aos nossos ancestrais a capacidade de perceber as ameaças ambientais e aprender a lidar com cada uma delas.

A partir dessa análise, passamos a compreender que a inteligência é um conjunto de características que formam o intelecto do indivíduo. Ou seja, a inteligência é a capacidade de ter entendimento sobre determinada situação.

Mas afinal o que é a inteligência?



A conceituação do que é inteligência é algo muito discutido no meio científico, e ainda não se chegou a uma conclusão que responda a todas as questões que podem ser levantadas dentro dessa problemática.

O neuropsicólogo Nelson S. Lima, diretor do Instituto da Inteligência em Portugal, define a inteligência como "um conjunto complexo de habilidades mentais diferenciadas que permitem o saber pensar, fazer escolhas, decidir e agir com êxito nos desafios da vida"

Esse contexto justifica, portanto, assumirmos a existência de não só um tipo de inteligência, pelo contrário, é preciso compreender a existência de diversos tipos

de inteligência, e que cada indivíduo terá habilidades mais desenvolvidas em um tipo de inteligência específica.

Certamente, você já percebeu que a maioria das pessoas tem habilidades muito desenvolvidas em uma determinada área enquanto sofre dificuldades para desenvolver-se em outras áreas do conhecimento, e isso não as faz menos inteligentes ou capazes.

Muito pelo contrário! Se uma pessoa reconhece sua habilidade em lidar com questões de lógica ou com questões emocionais e trabalha para se aprimorar cada vez mais no que já é naturalmente bom, certamente sua inteligência na área será um destaque, tornando-o referência para os demais que se interessam pelos mesmos temas.

A inteligência está intimamente ligada as habilidades de uma pessoa em determinada área, e as habilidades são desenvolvidas ao longo de toda a vida de acordo com os estímulos que cada pessoa recebe.

Ou seja, a educação nos primeiros anos de vida tem o papel de definir quais as habilidades serão mais desenvolvidas em detrimento de outras. Por exemplo: uma criança que é estimulada a resolver questões matemáticas, certamente terá melhores capacidades em questões lógicas do que uma criança da mesma idade que prefere passar seu tempo dedicando-se a literatura.

Existiria, portanto, um teste capaz de identificar a inteligência dessas duas crianças de forma justa? O teste de QI é realmente eficaz?

Teste de QI



Não é raro que passemos por testes de quociente de inteligência ao longo de nossas vidas. Mas seria essa a única forma de avaliarmos a capacidade da inteligência humana?

O psicólogo alemão William Stern criou a expressão quociente de inteligência (QI), relacionando-a a idade da pessoa que estaria sendo avaliada.

Com a aplicação dos testes de QI, percebeu-se que muitas pessoas que alcançavam números baixos nos testes conseguiam obter sucesso profissional, enquanto pessoas que obtinham notas melhores muitas vezes não alcançavam o mesmo desempenho satisfatório.

Daí os testes começam a ficar desacreditados em relação a sua capacidade de avaliação. Foi quando começou a ser levantada a hipótese da existência de vários

tipos de inteligência.

O psicólogo Howard Gardner foi o responsável pela geração da teoria da existência de 7 tipos de inteligência.

Ele afirma que todas as pessoas têm dentro de si 7 tipos de inteligências e que cada pessoa desenvolveria mais um tipo de inteligência, e essa se sobreporia sobre as demais inteligências. Para que fique mais claro, vamos esclarecer quais tipos de inteligência o psicólogo acredita existir?

Inteligência Linguística

Está intimamente ligada a facilidade de lidar com pessoas e palavras. É uma inteligência mais comum entre as pessoas, se manifesta principalmente devido aos estímulos na infância para que a criança leia e se concentre em atividades relacionadas as habilidades humanas.

Inteligência Interpessoal

Essa inteligência está ligada diretamente a capacidade de liderar. São pessoas naturalmente responsáveis e calmas, que geram nos colegas o sentimento de admiração porque possuem a capacidade de perceber o potencial de cada um para auxiliar essas pessoas a se tornarem ainda melhores.

Inteligência Musical

A inteligência musical é um tipo de inteligência ligado a criatividade. Essa forma de inteligência é mais rara, mas os indivíduos que são dotados dela são capazes até mesmo de aprender a manusear instrumentos musicais sem nunca terem frequentado aulas para isso.

Ou seja, são pessoas que apresentam talento para a música.

Inteligência Lógica

As pessoas que trabalham a capacidade lógica costumam ser organizadas e disciplinadas. Também apresentam uma memória afiada e facilidade com questões matemáticas e lógicas.

Inteligência Motora

A inteligência motora está relacionada ao talento para atividades que envolvam o físico. Normalmente indivíduos que apresentam esta inteligência tendem a trabalhar com esportes, essas pessoas apresentam uma elevada noção de espaço, o que é útil para que desenvolvam suas habilidades físicas.

Inteligência Espacial

A inteligência espacial está intimamente ligada com a capacidade de um indivíduo ser criativo. Portanto, pessoas que apresentam esse tipo de inteligência normalmente são muito habilidosas com desenhos e criação de novos conceitos.

Inteligência Intrapessoal

Este é um tipo mais incomum de inteligência, e está relacionada a forma como a pessoa percebe as outras pessoas que a rodeiam, compreendendo suas necessidades e desejos.

A partir da compreensão dessas formas de inteligência, percebemos que cada pessoa poderá desenvolver habilidades em uma área do saber, e que essa pessoa não precisa ser necessariamente boa nos sete tipos de inteligência citados.

Muito embora, para o autor da teoria das sete inteligências, todas as pessoas já nascem capacitadas a desenvolver essas sete habilidades, o que difere em qual habilidade a pessoa será melhor são os estímulos recebidos e a forma como a pessoa será educada, principalmente na fase da infância.

Portanto, pode-se inferir que quanto mais sensorial for a aprendizagem, deixando a criança crescer em um espaço lúdico e criativo, maiores serão os estímulos oferecidos para que a criança se desenvolva e crie sua própria percepção de mundo.

E a partir disso a criança tenha a oportunidade de aprender e construir capacidades e habilidades, sem que necessariamente seja influenciada pelas habilidades dos adultos que a cercam.

Os Pilares da Inteligência



Quando pensamos em inteligência, estamos falando das capacidades de uma pessoa, independente de qual área do conhecimento essa pessoa tenha construído suas habilidades, é preciso perceber que durante todo o processo alguns pilares são necessários para aprender e aperfeiçoar essas habilidades.

As pessoas são capazes de aprender, resolver problemas, ter atenção, se motivar, construir raciocínio sobre algo, e principalmente: memorizar todo esse processo.

Perceba que se você sabe quanto é $2 + 2$, é porque durante sua alfabetização a matemática básica lhe foi ensinada, e você foi capaz de armazenar seus conhecimentos em sua memória.

Portanto, um dos principais pilares para a construção das habilidades de um

indivíduo que formará sua inteligência em determinada área, é a capacidade de memorização das experiências que essa pessoa viveu.

Para que fique mais claro, é preciso entender um pouco mais sobre a relação entre o processo de aprendizagem e a memorização do que se é experienciado, de modo que se crie habilidades na área do conhecimento que se é aprendido.

Memória e Aprendizado

A capacidade de aprender algo novo está totalmente relacionada com a capacidade de memorizar essa novidade. Mas para que esse processo aconteça é necessária uma combinação de estímulos internos como atenção, motivação e desenvolvimento de raciocínio sobre o tema.

Existem dois tipos de memória:

1. Memória de Curto Prazo;
2. Memória de Longo Prazo;

Os estudos científicos na área provam que não se pode dissociar o funcionamento dos dois tipos de memória, porque mesmo quando se está aprendendo algo novo, tende-se a acionar a memória de longo prazo para realizar associações entre o que já se conhece e o que ainda se está aprendendo. Por meio dessa associação o processo de aprendizagem se torna facilitado.

É importante salientar, que durante o processo de aprendizagem o sono tem papel fundamental na memorização dos novos conhecimentos.

Muitas pessoas cometem o erro de deixar de dormir para dedicar as horas disponíveis na madrugada aos estudos, sendo que o sono noturno é essencial para a memorização de novos conhecimentos.

Durante o sono profundo que se alcança depois de algumas horas após deitar, o cérebro trabalha para gravar informações novas que foram percebidas durante o dia.

Por isso, se você está tentando aprender um idioma ou até mesmo tentando passar em uma matéria difícil ou concurso público, o ideal é que se planeje para estudar durante o dia de modo que possa dormir uma noite inteira de sono,

assim, seus estudos serão otimizados.

Também é importante perceber que vários fatores atuam influenciando a nossa capacidade de memorização, sejam fatores emocionais ou até mesmo físicos como problemas de saúde.

Sempre que se tem dificuldade no processo de memorização é preciso compreender que o corpo está sinalizando um problema que deve ser averiguado e tratado com seriedade.

Afinal, sem a capacidade de memorização do que se vive e aprende diariamente não conseguimos desenvolver novas habilidades.

Mais à frente falaremos sobre a memória com mais profundidade e como lidar com a perda dela, ou falhas em seu funcionamento.

Motivação e aprendizado

Independentemente da idade, quando a gente se depara com um desafio, é natural que nos sintamos motivados a resolvê-lo.

A motivação está intimamente ligada ao aprendizado: quando o desafio é extremamente difícil, ocorre a reação de frustração e a tendência é que o indivíduo desista da atividade por achar que não tem capacidade para completá-la.

Ao observarmos essas reações humanas naturais, entende-se que a motivação é primordial para a evolução do processo de aprendizagem, porque esse sentimento faz com que o indivíduo se sinta ávido para realizar a atividade em questão.

Assim, percebemos também que nas fases iniciais de nossas vidas, quando se é preciso aprender sobre o mundo, quanto mais estímulos a criança receber melhor será seu desenvolvimento pessoal.

As atividades no período da infância precisam, portanto, despertar a curiosidade da criança. Para que ela se sinta motivada a realizar a atividade proposta. Mas os estímulos também precisam estar ajustados corretamente a idade da criança, evitando que as frustrações façam com que a criança desista de realizar o que lhe é proposto.

E não se pode esquecer que na fase inicial da vida, é extremamente importante que a criança possa brincar para desenvolver suas capacidades físicas e motoras, segundo Piaget “o jogo não pode ser visto apenas como divertimento ou brincadeira para desgastar energia, pois ele favorece o desenvolvimento físico, cognitivo, afetivo e moral”.

Na ocasião em que uma criança está convivendo com demais crianças da mesma faixa etária e juntas estão desenvolvendo brincadeiras e conversando, ambas estão desenvolvendo habilidades, utilizando objetos, aprendendo sobre o

funcionamento deles, aprendendo a dividir os brinquedos, entre outras competências que são imprescindíveis para o desenvolvimento infantil.

É importante também, que as brincadeiras sejam apropriadas para a idade da criança. Para que ela possa se desenvolver em conformidade com o que é esperado para a idade.

Piaget descobriu em seus estudos, que as crianças antes mesmo de falarem já desenvolvem princípios de lógica, que são desenvolvidos justamente quando entram em contato com o meio em que vivem. Daí a importância da brincadeira como forma de socialização infantil.

Até mesmo porque, durante toda a vida os indivíduos vivem em coletividade: as famílias, no colégio, no local de trabalho, na faculdade, em praticamente todos os ambientes necessitamos da colaboração de colegas, e aprender a conviver de forma sadia.

A capacidade de sociabilidade torna-se nesse cenário um dos pilares da inteligência, afinal, por mais avançadas que sejam todas as outras habilidades do indivíduo, ainda assim ele terá que conseguir conviver com outras pessoas, e com isso, desenvolverá suas habilidades de inteligência emocional.

Aprendizagem na era da internet

Certamente você já percebeu que colocamos o indivíduo como personagem principal do processo de obtenção de novos conhecimentos.

E você pode perceber essa realidade no seu próprio comportamento: quando temos facilidade com um assunto tendemos a preferir estudá-lo em detrimento de assuntos que não gostamos.

Quando se entende que uma pessoa só irá aprender algum conteúdo quando ela mesma decide querer, quebra-se o tabu de que aulas presenciais são melhores que estudos online.

Atualmente, vivemos a era do digital, onde praticamente tudo pode ser feito em plataformas virtuais, inclusive graduações!

Muitas pessoas ainda têm preconceito com relação a qualidade dos estudos online, mas na realidade a oportunidade que a internet vem proporcionado a essa geração digital é algo inédito na história humana.

A partir do uso da internet é possível que as pessoas se especializem em áreas que desejam adquirir conhecimentos, com poucos cliques e sem sequer precisar necessariamente pagar pelo acesso ao conteúdo.

No entanto, é preciso entender de uma vez por todas que os professores são apenas facilitadores no processo de aprendizagem, são pessoas capacitadas que estudaram profundamente um tema e estão disponíveis para consulta por parte do aluno.

Mas aprender sozinho também é possível e deve ter seu mérito reconhecido, afinal, nota-se nas pessoas que estudam através da internet uma profunda capacidade investigativa, e um desejo real de adquirir conhecimentos.

Essa percepção e reconhecimento fará uma profunda mudança na forma como a sociedade enxerga o processo de obtenção de conhecimentos que antes eram

exclusivamente obtidos em sala de aula.

Atualmente, temos a oportunidade de nos tornarmos detentores de múltiplos conhecimentos sem sequer sair de casa.

A internet está revolucionando a forma como nos comunicamos, como nos relacionamos com os outros e como aprendemos, afinal, estamos vivendo a era da informação.

Mas é preciso perceber também, que os aparelhos celulares estão modificando a forma como os alunos assistem e participam das aulas, tem sido um problema em colégios e faculdades a falta de atenção dos alunos que preferem passar o horário da aula integralmente prestando atenção em seus aparelhos telefônicos.

Como já vimos anteriormente, a atenção e concentração são essenciais para a construção do aprendizado. E quando se negligencia isso, muito provavelmente o aluno terá quedas no rendimento.

A Arte de Aprender



A maneira como se adquire conhecimento é bastante complexa, além de ser um tema estudado desde a antiguidade. Quando nossos antepassados já se interessavam em saber a forma como os povos adquiriam conhecimentos e o passavam de geração em geração.

Segundo Michael Gazzanig a , "A aprendizagem é uma mudança relativamente duradoura de comportamento resultante da experiência. Ela ocorre quando os organismos se beneficiam da experiência para que seus futuros comportamentos sejam mais bem adaptados ao ambiente"

Existem muitas teorias que abordam as questões relacionadas à capacidade do

ser humano de aprender algo novo.

Perceba que quando falamos de aprendizagem, o conceito vai muito além do que se aprende em sala de aula, com professores que nos ensinam matérias durante o período escolar.

Todos os seres humanos são dotados da capacidade de aprender novas experiências, construir habilidades e inclusive decidir o que prefere aprender ou não, baseado em aptidões pré-concebidas.

Porque quando estamos aprendendo algo, tendemos a relacionar a novidade às nossas experiências anteriores, até mesmo para compreender melhor a novidade, e quando percebemos não ter aptidão com o que se está aprendendo, a maioria das pessoas tende a se desinteressar, por achar a temática difícil demais de ser aprendida.

Atualmente quando escolhemos o que desejamos cursar no ensino superior, procuramos cursos com características que nos agradam devido às habilidades que já possuímos, seja porque preferimos estudar o corpo humano, ou porque não gostamos de matemática.

As nossas características pessoais influenciam diretamente sobre o processo de aprendizagem, quando temos facilidade de aprender algo que gostamos e tendemos a não ter a mesma facilidade com um assunto que achamos chato.

O processo de obtenção de conhecimentos pode ser classificado em três grandes grupos de domínios:

- Domínio cognitivo, que está ligado às capacidades intelectuais;
- Domínio afetivo, relaciona-se às emoções do indivíduo;
- Domínio psicomotor, relacionado ao uso dos músculos e do corpo;

Esses três domínios devem ser trabalhados para que se desenvolvam, e a pessoa possa usufruir de um equilíbrio entre suas capacidades. De modo que possa se adaptar bem em diversas situações.

Jean Piaget foi um biólogo e psicólogo que se debruçou a estudar sobre o processo de aprendizagem durante o século XX, vindo a ser um nome de referência na área da pedagogia.

Em seus estudos Piaget desenvolveu a teoria do construtivismo, essa corrente alega que na infância a criança precisa ser colocada em situações desafiadoras para que através da resolução de conflitos possa construir o seu próprio conhecimento.

Apesar da obra de Piaget ter sido escrita no século XX, os seus estudos são demasiadamente atuais, porque a partir do construtivismo que é uma das teorias desenvolvidas por ele, percebe-se que o processo de aprendizado de qualidade é o que forma crianças para serem adultos com capacidade de construir raciocínio lógico, argumentar e ter seu próprio julgamento a partir de suas experiências de vida.

Ou seja, seria papel educacional permitir que as crianças aprendam a partir de experiências, e não apenas repetir conceitos e comportamentos pré-concebidos como Piaget afirma na frase “Quando você ensina algo a uma criança, rouba para sempre a sua oportunidade de descobrir por si mesma”.

A partir da fala de Piaget citada anteriormente, podemos inferir que até mesmo na vida adulta, a oportunidade de aprender algo por si só é algo importante no processo de aprendizagem.

Perceba que quando descobrimos algo sozinhos por mais simples que seja, o nosso corpo é invadido por uma intensa sensação de prazer provocada pela recente descoberta, e nos sentimos motivados inclusive comentamos com as pessoas mais próximas sobre o tema.

Além disso, segundo Piaget, um indivíduo só recebe educação de qualidade quando se torna dotado da capacidade de questionar, verificar e não aceitar tudo que é ensinado como verdade absoluta.

Portanto, a melhor conduta para um aprendiz é a de questionar seus mestres, para que juntos possam construir novos conhecimentos, debaterem os temas e que as dúvidas sejam sanadas.

Afinal, cada pessoa é dotada de experiências de vida, e essas experiências influenciam diretamente a forma como se vê o mundo, a criatividade, e o entendimento sobre questões. Porque sempre que alguém aprende algo novo, tende a associar essa novidade às suas experiências anteriores, para conseguir assimilar a novidade.

Avaliação do aprendizado

Em todas as etapas do ensino, os alunos são incentivados a estudarem para se saírem bem nas provas, que são aplicadas com o objetivo de avaliar a capacidade de compreensão dos alunos.

Muitas vezes pessoas inteligentes são reprovadas em matérias escolares. É importante perceber que o processo de verificação do que se aprendeu através da aplicação de provas, faz com que os alunos se dediquem a estudar visando passar de ano, sem se importar necessariamente em aprender.

Podemos perceber isso claramente quando observamos que a maioria dos alunos passa o dia anterior à prova completamente dedicados estudando profundamente os conteúdos que serão avaliados.

Acontece que a avaliação deve medir a capacidade do aluno de assimilar os conteúdos, e as provas não cumprem necessariamente este papel. As provas têm caráter qualitativo, avaliando o aluno conferindo-lhe uma nota.

Quando na realidade, é preciso observar quais as dificuldades essa criança apresenta, para que o aluno consiga transpô-la e tenha um aprendizado significativo e real sobre as temáticas apresentadas, sem que a nota ruim seja vista como uma punição que o fará repetir de ano.

Mas sim, como uma oportunidade de verificar onde se pode melhorar nos estudos, obtendo a oportunidade de passar a melhorar esses conhecimentos para no fim do ano ser promovido ao próximo estágio do ensino.

Nesse contexto se faz justificável a aplicação de simulados antes da prova oficial, para que questões até mesmo emocionais que possam atrapalhar o aluno de realizar uma boa prova por causa do nervosismo que a situação envolve, possam ser trabalhadas e o aluno realmente tenha oportunidade de demonstrar seus conhecimentos.

- **Simulados**

Quando se está estudando para concursos públicos é comum que uma das formas de verificação da aprendizagem seja a realização de simulados.

As provas que simulam perfeitamente o dia do concurso e têm como objetivo central preparar o estudante para que consiga se sair bem na prova oficial, essa técnica também costuma ser utilizada para verificação da aprendizagem dos alunos em cursos de idiomas.

Onde se simula as provas orais para aliviar a tensão dos alunos em responder corretamente na frente de todos os colegas.

Esse método é extremamente inteligente e pode ser adotado por você quando estiver estudando qualquer matéria, independente do seu objetivo, você pode realizar simulados em casa, cronometrando o tempo, e respondendo questões referentes às matérias que precisa se sair bem.

Afinal, se você consegue medir sua aprendizagem sem que a pressão pela obtenção de uma boa colocação e o nervosismo que isso causa no indivíduo atuem sobre você, simulando perfeitamente o momento em que esses conhecimentos serão solicitados, você estará se preparando melhor não só no âmbito do conteúdo aprendido como também em suas aptidões emocionais em lidar com acontecimentos estressantes.

Os simulados não só verificam como o conteúdo foi aprendido, como também são excelentes formas de conferir o que se aprendeu, e a partir da observação dos resultados você poderá evoluir no seu aprendizado, corrigindo possíveis falhas para que na prova oficial você não repita os mesmos erros e consiga alcançar seu melhor desempenho.

Treinando sua Memória



Como já vimos anteriormente, a memória é parte essencial para o desenvolvimento da inteligência humana, afinal, só aprendemos e desenvolvemos habilidades devido a nossa capacidade de memorizar experiências.

Mas não é raro encontrarmos pessoas com dificuldades com relação a capacidade de sua memória. Independentemente da idade, a memória pode falhar por diversos motivos, alguns deles são:

- Ansiedade;
- Depressão;
- Estresse;
- Desregulações do sono;
- Consumo de drogas;

- Hipotireoidismo;
- Déficit de atenção;

Portanto, se você deseja ter uma memória afiada, é preciso cuidar de vários aspectos da saúde física e emocional, evitando por exemplo o consumo excessivo de álcool, mesmo que você só o faça uma vez na semana.

Perceba que os excessos em geral prejudicam a saúde, portanto, procurar evitar é sempre uma boa escolha quando se está preocupado com a qualidade de vida a médio e longo prazo.

Se você está com dificuldades com relação a sua memória, existem truques que podem ser utilizados no dia a dia para facilitar a memorização, e evitar gafes e constrangimentos por ter esquecido datas importantes ou até mesmo o nome de algum conhecido que você não vê há alguns anos.

- **Durma bem**

Dormir entre 6 e 8 horas por noite é essencial para a saúde física e emocional. Além disso, durante o sono profundo o cérebro trabalha para memorizar informações importantes.

Por isso, pessoas que trocam o dia pela noite acabam percebendo uma dificuldade para memorizar informações e principalmente uma diminuição no rendimento quando ainda estão em fase de estudos.

- **Alimentação**

A forma como nos alimentamos está profundamente relacionada com a nossa qualidade de vida de maneira geral.

A falta de vitamina B12 na alimentação pode fazer com que a memória falhe, procure se alimentar de maneira equilibrada, com uma dieta rica em legumes e verduras, além de alimentos ricos em ômega 3 e 6.

- **Faça suas atividades concentrado**

Quando temos a intenção de memorizar algo, é preciso que a atenção esteja envolvida nessa tarefa. Porque quando estamos fazendo várias atividades ao mesmo tempo, é normal que não estejamos concentrados em

nenhuma dessas atividades de maneira a lembrar do que se estava fazendo.

- **Organização**

Se você sente dificuldades em lembrar onde deixou suas coisas, uma boa alternativa é procurar manter tudo sempre nos mesmos lugares.

Assim, você saberá onde procurar cada item, evitando situações estressantes.

- **Exercícios físicos**

A prática regular de atividades físicas causa o impacto positivo de aumentar a oxigenação cerebral, melhorando o funcionamento do cérebro e diminuindo o impacto do esquecimento.

Além disso, quando se está realizando atividades físicas hormônios relacionados ao bem-estar são liberados na corrente sanguínea combatendo o estresse diário, que é um dos fatores de risco para a diminuição da capacidade da memória.

- **Exercícios para a memória**

Tal qual precisamos exercitar o corpo para ter músculos saudáveis e belos, se faz preciso exercitar a mente para que a memória funcione com perfeição.

Alguns exercícios simples e até mesmo prazerosos podem te auxiliar neste processo, os jogos de concentração por exemplo são uma ótima pedida, sudoku, dominó, jogar cartas e até mesmo palavras cruzadas podem ser opções para melhorar a memorização.

Esses jogos fazem com que você se concentre no que está vendo e raciocine a respeito do jogo, se mantendo concentrado na resolução do problema. Sendo, portanto, um excelente exercício mental, enquanto você aproveita para se divertir.

- **O que você fez hoje?**

Uma boa opção para testar sua capacidade de memorização é fechar os olhos antes de dormir e tentar se recordar de tudo que fez durante o dia.

Lembre-se da roupa que vestiu, o que você comeu, e das pessoas que encontrou.

- **Hidrate-se corretamente**

Muitas pessoas não conferem a água a sua real importância para a saúde do corpo.

A água é a principal substância constituinte do corpo humano, e ela constitui mais de 60% do cérebro humano.

Acontece que uma pessoa que não bebe água na quantidade correta diária, ou seja, consome menos de dois litros de água por dia, começa a sofrer os efeitos desagradáveis da desidratação.

E um desses efeitos é a confusão mental. Esse sintoma pode ser sutil dependendo do grau de desidratação do corpo, mas atrapalhará e muito a sua capacidade de aprender e memorizar informações.

É importante percebermos também, que a nossa memória funciona de maneira a dar prioridade para lembrarmos de fatos importantes em nossas vidas, e fatos repetidos. Ou seja, se você todos os dias colocar as chaves do carro no mesmo local, provavelmente procurará nesse local mesmo que por um dia você tenha esquecido de deixar as chaves lá.

Fica fácil compreender esse funcionamento da memória de longo prazo quando pensamos em uma retrospectiva de nossas vidas e lembramos de fatos como: o primeiro beijo, primeiro dia em uma escola nova, primeiro namoro, dia do nascimento de alguém importante, entre outros momentos que foram emocionalmente marcantes.

Em todos esses momentos estamos atentos e emocionalmente envolvidos com o que aconteceu, por isso, é mais fácil que essa experiência fique guardada na memória.

Esse processo é completamente diferente de quando acordamos atrasados e

queremos fazer tudo que precisamos para sair de casa de uma só vez.

Nessa hora, parece que as chaves do carro, a gravata e até aquele documento importante desaparecem. Não conseguimos lembrar de nada devido a pressa e falta de atenção. Respire fundo, e se concentre nos itens que precisa achar antes de sair de casa.

Se mesmo após aplicar esses truques você continuar percebendo que sua memória está falhando, e você sente dificuldades de lembrar de fatos importantes, talvez seja a hora de passar por uma avaliação médica!

Como dito anteriormente, várias doenças e distúrbios metabólicos estão associados às falhas de memória, e essas falhas podem ser um sinal que seu corpo está com problemas e precisando de ajuda médica.

Ignorar as falhas de memória pode ser perigoso, porque por trás desse problema podem existir doenças sérias que estão comprometendo sua saúde e qualidade de vida. Não tenha vergonha ou receio de consultar um médico para fazer um check-up e garantir que sua saúde vai bem.

Afinal, a memória é essencial para que tenhamos uma vida produtiva, e consigamos aprender novidades e viver novas experiências.

Treinando sua concentração

Nós já discutimos anteriormente que a concentração está intimamente relacionada com a capacidade de memorização.

Então, se faz necessário não somente melhorar a capacidade de memorização, mas trabalhar em conjunto a capacidade de concentração, independente do ambiente em que você esteja!

Afinal, nem sempre é possível trabalhar ou estudar em ambientes ideais, e acabamos tendo que atingir o resultado independentemente do local em que estamos.

Algumas dicas e truques podem melhorar a capacidade de concentração, confira:

1. Concentre-se em um objeto

Pegue um objeto em sua mesa, observe-o sob todos os ângulos possíveis, cores, texturas, e enquanto observa atentamente o objeto em sua mão procure não pensar em nada. Apenas olhe para o objeto enquanto esvazia a sua mente de pensamentos.

2. Divida seu trabalho

Pesquisas na área da neurociência comprovam que o cérebro só consegue manter sua atenção em um objeto por cerca de 60 minutos no máximo, e logo após esse período a concentração tende a desaparecer.

Por isso, procure realizar suas tarefas mais importante no período de até 55 minutos, após esse espaço de tempo levante-se, caminhe um pouco, beba água, vá ao banheiro, dando realmente uma pequena pausa para se concentrar novamente.

3. Coma bem

Ficar com fome faz com que qualquer pessoa se distraia, porque o cérebro envia alerta de que precisa de nutrientes para que consiga manter o corpo sadio.

Portanto, procure sempre ter algo no estômago para que seu próprio corpo

não sabote a sua concentração por causa da fome.

4. Elimine preocupações

Para se concentrar em qualquer tarefa você precisa estar bem consigo mesmo. Quando estamos ansiosos ou preocupados se torna mais difícil ficar concentrado em outro tema.

É comum o relato de pessoas que ao começar a estudar lembram de outras coisas que precisam fazer e acabam perdendo completamente a concentração e capacidade de estudar.

Se você sofre com esse problema, crie uma lista de coisas que precisa fazer após o estudo, assim, você pode anotar tudo que precisará fazer para não ficar preocupado de esquecer algo, e automaticamente você perceberá que esse item que lhe distraia deixa de ser um problema, porque você sabe que irá lembrar dele posteriormente quando olhar a lista.

5. Medite

A meditação atua na região do cérebro responsável pela capacidade de concentração, portanto, se você tiver oportunidade de meditar estará atuando diretamente na melhora da sua capacidade de se manter concentrado por mais tempo.

6. Use tampões nos ouvidos

É uma medida de curto prazo um pouco mais radical, mas que funciona para muitas pessoas.

Quando estamos em um ambiente de muito ruído, é comum ter dificuldade de se concentrar por mais simples que seja a tarefa que se está executando.

Os tampões podem ser uma solução rápida e eficaz para o problema.

7. Faça uma coisa de cada vez

Para haver concentração é preciso estar dedicado ao que se faz, logo, se você é multitarefa saiba que talvez isto o esteja atrapalhando.

8. Descanso

Assim como para memorizar algo, para otimizar sua capacidade de concentração é preciso ter intervalos de descanso e principalmente dormir

de maneira adequada, para que o seu corpo consiga se recuperar do desgaste físico e mental das atividades realizadas durante o dia.

9. Esteja confortável

Quando estamos trabalhando ou estudando, é importante estar em uma posição ereta e confortável.

Quando algo está te incomodando, seja a posição dos objetos ou até a do seu próprio corpo, a tendência é que isso te distraia e você não consiga focar nas suas atividades.

Aplicar estes truques no seu cotidiano irá te ajudar a melhorar a sua concentração em todas as obrigações que você precisa cumprir durante o dia. E com isso, seu desempenho no trabalho e nos estudos tende a melhorar. Além disso, a concentração adequada atuará auxiliando a sua capacidade de memorização.

Desenvolvimento da Criatividade



Ser criativo é uma das formas de inteligência que mencionamos anteriormente, mas a criatividade, assim como todos os outros modos de inteligência, é uma habilidade que precisa ser treinada para alcançar seu melhor desempenho.

Muitas vezes a criatividade está relacionada a forma como o indivíduo vê as coisas, observando-as por um prisma diferenciado, inovador. E não é raro que esse olhar se origine a partir de uma necessidade de uma nova ferramenta para facilitar o cotidiano.

Mas para uma pessoa desenvolver a capacidade de inovar, é preciso ter repertório, conhecer outras criações, observar como outras pessoas criam novidades. E estar em um ambiente criativo pode auxiliar que o processo ocorra

de forma mais natural.

Se você parar para refletir sobre todos os itens que utilizamos em nosso dia a dia, eles foram criados a partir da observação de necessidades, porque havia demanda para esse novo produto, ou seja, são resultados de uma junção de itens já existentes e que precisavam de otimizações para atender essas novas demandas.

Perceba que grande parte do dia, temos um olhar automatizado sobre as coisas que nos cercam, porque estamos acostumados a vê-las todos os dias, e passamos por elas sem um olhar mais atento, por isso, modificarmos o nosso cotidiano para que a criatividade aflore é uma excelente estratégia, confira algumas dicas de como fazê-lo:

- **O ambiente**

Muitas vezes não percebemos que o ambiente em que estamos trabalhando tem influência direta sobre os resultados do trabalho.

Um ambiente preto e branco, com um computador como dispositivo de trabalho pode estar limitando a sua capacidade criativa. Muitas vezes, a ideia criativa surge a partir de rabiscos e desenhos soltos em um papel.

O papel é uma ferramenta que possibilita muito mais formas de explorar a criatividade quando o comparamos com um computador. Afinal, algumas habilidades são mais difíceis de serem reproduzidas em um programa computadorizado.

- **Mude sua rota**

Assim como o ambiente, tudo que fazemos com rotina nos deixa automatizado, por isso, uma boa forma de alterar como observamos o mundo, é iniciar mudando nossa própria rotina.

Mudar o caminho para o trabalho, evitar usar os elevadores e subir alguns degraus de escadas, dar uma pausa no serviço para tomar um café com um

colega na copa, absolutamente tudo que se puder fazer para que cada dia seja diferente é válido.

Assim, você estará abrindo-se a oportunidades de conhecer por outra perspectiva o mundo que o cerca, e quem sabe em um desses momentos você tenha um insight criativo?

- **Faça algo pela primeira vez**

Quase todas as pessoas no mundo sonham em fazer algo e sempre falta tempo, ou arrumamos desculpas por falta de coragem de realizar o nosso próprio desejo.

Seja voar de asa-delta ou iniciar um curso de fotografia profissional, fazer algo pela primeira vez estimula o cérebro a criar novas conexões, além disso, quando nos envolvemos com algo totalmente novo, um leque de novidades sobre esse universo se abre.

É justamente esse efeito que pode fazer com que você desenvolva um olhar mais crítico e criativo sobre esse novo universo que você sequer sabia como funcionava.

Por exemplo: quando iniciamos um novo emprego, começamos a observar os colegas e a própria rotina de funcionamento da empresa.

Você já percebeu que todo funcionário sabe exatamente o que deveria ser feito para melhorar a empresa? Isso ocorre porque por não estar diretamente envolvido na função, a pessoa desenvolve um olhar criativo sobre ela, e tende a solucionar problemas que os próprios funcionários do setor sequer percebem.

É justamente essa forma de olhar criativamente para o problema alheio, que desejamos ter em vários outros setores de nossas vidas, a partir do desenvolvimento da criatividade.

- **Descanse**

Quando estamos tentando decidir algo significativo, focamos completamente

nisso. Esse mecanismo também funciona quando você está tentando ter uma ideia criativa: você tende naturalmente a concentrar todos os seus pensamentos no tema.

Acontece, que alternar momentos de relaxamento com momentos de foco parece ser a receita ideal para que seu subconsciente trabalhe enquanto você relaxa, e a ideia criativa finalmente apareça.

Afinal, quando a mente está cansada, até mesmo achar soluções óbvias se torna uma tarefa difícil.

- **Anote suas ideias**

Nem sempre a primeira ideia é a melhor para solucionar um problema, e muitas vezes na ânsia de resolver temos ideias até mesmo impossíveis de colocar em prática no mundo real, seja por questões técnicas ou até mesmo financeiras.

Mas não é por isso que a ideia precisa ser sumariamente descartada! Muito pelo contrário! Talvez, a solução se encontre na união de duas ideias que pareciam ruins.

Nas agências de publicidade, as equipes se reúnem em um momento chamado “brainstorm”, nessa reunião todos falam suas ideias por mais ridículas que possam parecer, e ao final dela a equipe trabalha para encontrar a solução criativa a partir da junção de várias ideias, ou de uma ideia nova criada a partir da de um colega.

Mesmo que você faça seu brainstorm sozinho com seu caderno, registre todas as suas ideias e pense sobre cada uma delas, certamente a solução estará lá!

- **Trabalhe**

Mesmo que você ainda não tenha tido a ideia criativa para solucionar o que deseja, é preciso se manter trabalhando no projeto em questão!

Como dizia Pablo Picasso “a inspiração existe, mas ela tem que te encontrar

trabalhando”. Podemos entender, que quanto mais você trabalha no projeto que necessita de sua criatividade, mais fácil será entender as necessidades que deve solucionar criativamente. Assim, ficará mais fácil atingir a ideia criativa.

- **Esqueça a perfeição**

A ambição de realizar um trabalho perfeito, e que agrade a todos muitas vezes atrapalha a criatividade, porque a pessoa se sente pressionada e com isso as ideias tendem a não fluir.

A criatividade está relacionada a forma como interagimos e percebemos o mundo ao nosso redor. Coloque em prática as nossas dicas para que você consiga aflorar a criatividade que existe dentro de você.

Você perceberá que a criatividade é uma ferramenta poderosa para modificar vários padrões existentes em nossa sociedade e que as vezes nos incomodam. A própria rotina pode ser mais agradável se olharmos para ela de forma criativa, inventando coisas prazerosas para serem feitas a cada minutinho livre do nosso dia.

Quando aproveitamos os momentos criativamente, como por exemplo utilizar o tempo que se está no ônibus para ouvir áudios com conteúdo relevante, aquele momento que antes era maçante se torna uma oportunidade de trabalhar suas habilidades, e até mesmo se divertir com o processo.

Além disso, você estará otimizando seu tempo, e ao chegar em casa você já terá feito a maioria de suas atividades previstas para o dia, podendo aproveitar o tempo livre para descansar.

Todos nós somos pessoas com capacidade criativa, muitas pessoas não conseguem trabalhar essa capacidade porque durante a infância a criatividade foi muito reprimida pelos pais, que costumam, em sua maioria, educar os filhos priorizando os estudos às brincadeiras, e isso acaba podendo a criatividade que

deveria ser desenvolvida na infância.

Por isso muitas pessoas consideram que “pessoas criativas são as que tem capacidade de se reconectar com sua criança interior”. Quase todas as pessoas já ouviram essa frase, e ela tem um fundo de verdade quando percebemos que a criatividade é uma forma de olhar para o mundo de maneira não rotineira.

E normalmente quem tem esse olhar criativo em diversas ocasiões é porque não teve sua criatividade controlada na infância.

Como Aprender mais Coisas em Pouco Tempo



Tudo que todos nós queremos é aprender um conteúdo de maneira rápida e eficaz. Assim, se economiza tempo com os estudos e podemos nos dedicar a outras atividades importantes, e ainda assim alcançar nosso objetivo com o que foi aprendido, seja aprender um novo idioma ou uma nova habilidade.

Muitos estudos são desenvolvidos há décadas no campo da aprendizagem, e conhecer a técnicas de aprendizagem acelerada podem ser cruciais para alcançar seus objetivos, principalmente se você não tem muito tempo disponível para os estudos.

Uma das técnicas de aprendizagem acelerada mais conhecidas é a programação neurolinguística, ou também conhecida como PNL. E ao contrário do que se imagina, A PNL é simples de aplicar na sua rotina de estudos, sendo útil para acelerar a sua aprendizagem em qualquer área do conhecimento! Mesmo as matérias que você apresenta dificuldades de compreender.

Aprendizagem acelerada, como começar?

Você já passou horas estudando algo e quando viu uma questão sobre o tema percebeu que não havia compreendido tudo que precisava?

Isso acontece porque estudar não quer dizer impreterivelmente que você está conseguindo aprender ou compreender o assunto.

Até mesmo porque existe uma enorme diferença entre estudar e compreender, e para que você melhore sua performance nos estudos você pode aplicar técnicas de como estudar para tornar esse momento mais eficiente e você de fato consiga aprender o que estuda.

Pode parecer inicialmente confuso, porque durante toda a nossa vida ouvimos que para entender algo é preciso se dedicar e estudar o tema, mas a forma como se estuda influencia diretamente no resultado final.

Mas perceba que até mesmo no dicionário o significado de aprendizagem é completamente diferente do significado de estudar. Muito embora as duas coisas estejam relacionadas em alguns processos, não estarão associadas em outros!

Muitas pessoas aprendem a dirigir apenas olhando outra pessoa dirigindo, ou seja, essa pessoa aprendeu sem necessariamente estudar sobre direção.

Muitas são as técnicas de aprendizagem que podem te auxiliar a melhorar seu desempenho nos estudos, independente da matéria que se está estudando.

Principalmente se você possui pouco tempo disponível para estudar e deseja aprender um conteúdo de maneira eficiente, a neurolinguística é o método ideal para revolucionar seus estudos, tornando-os mais eficientes.

Além de aprender melhor, você estará treinando o seu cérebro, e isso trás diversos benefícios para sua saúde, afinal, nós sempre pensamos em ter um

corpo saudável praticando exercícios físicos e comendo adequadamente certo? E porque não treinar o cérebro?

Quando treina o seu cérebro, você:

- Evita doenças cognitivas que aparecem na idade mais avançada;
- Evita constrangimentos por não lembrar de algo importante;
- Aprende mais rápido;
- Foca na resolução e não no problema;
- Evita desgaste físico e mental causados por longas horas de estudos;

E logicamente, esses aspectos melhoram sua qualidade de vida.

Entenda o que é programação neurolinguística

Se você está curioso para saber o que é programação neurolinguística e como isso atua na aprendizagem acelerada, primeiro você precisa entender qual o objeto de estudo dessa ciência.

A programação neurolinguística se dedica a estudar como as experiências subjetivas afetam o comportamento e a aprendizagem de um indivíduo.

Por isso, essa ciência é capaz de explicar como nos organizamos emocionalmente para alcançarmos nossas metas e objetivos pessoais. E também pode ajudar a perceber quando uma pessoa está sabotando suas próprias metas sem perceber.

Os estudos no âmbito neurológico, se dedicam a entender os nossos pensamentos, e a questão linguística diz respeito a como utilizamos a linguagem para influenciar outras pessoas e o nosso próprio comportamento com relação a algo.

Por isso, a programação neurolinguística é capaz de te auxiliar a perceber padrões em seu comportamento que possam estar te impedindo de atingir uma meta, mesmo que você repita esses padrões de forma inconsciente.

Dessa forma, você poderá corrigir os padrões que te impedem de alcançar seus objetivos e finalmente estará pronto para atingir suas metas.

Além disso, algumas técnicas da PNL podem ser aprendidas e aplicadas durante os estudos, para que você seja capaz de aprender um conteúdo de forma mais rápida e eficiente. As técnicas são muito simples e fáceis de colocar em prática, confira:

Truques e dicas para acelerar a aprendizagem com PNL

1. Envolver seus sentidos no processo de estudo

Somente ler o conteúdo é uma forma sensorial muito básica de estudar para que se assimile tudo que é necessário.

Estudar por fotografias, gráficos, ouvir áudios com a matéria, comer algo incomum enquanto estuda e estimular os sentidos táteis passando a mão em diferentes texturas enquanto estuda. Tudo isso faz com que você associe mentalmente o que se aprende ao que se experimenta sensorialmente, facilitando a memorização do momento e do conteúdo.

2. Ensine o que você está aprendendo

Após estudar, é importante que você explique em voz alta com suas próprias palavras o que aprendeu. Prefira explicar sem consultar o material, assim ficará mais fácil verificar o que você realmente absorveu. Se possível, o ideal é ensinar o conteúdo para alguém.

Caso não seja possível, procure dar uma aula para você mesmo! Fique de pé e explique o conteúdo como se você realmente estivesse dando uma aula para alguém que desconhece o tema completamente.

Perceba que é essencial a mudança de postura, se você estava estudando sentado levante-se. Após a sua aula procure resolver questões que abordem o tema estudado. Como uma forma de revisão e fixação do conteúdo.

3. Teste o conhecimento

Faça questionamentos lógicos sobre o tema que está estudando, isso irá te

ajudar a acelerar o processo de compreensão e absorção do assunto. Debata o assunto consigo mesmo de forma questionadora sempre que estudar algo novo. Assim você estará estimulando outros sentidos, além do próprio raciocínio lógico sobre o tema.

Outra forma importante de aprender é criar resumos ou mapas mentais de maneira ordenada sobre tudo que aprendeu, dessa forma a memorização é mais rápida.

4. Transforme o que está aprendendo em um jogo

O cérebro se motiva com desafios, e jogos são entendidos como um desafio a serem vencidos, sempre que criamos um sistema de recompensa o cérebro é estimulado a alcançar o objetivo.

Você já percebeu que quando ganha algo, você se sente recompensado? Uma onda de felicidade e euforia toma conta do corpo. E é exatamente a busca por essa sensação que torna o jogo estimulante para o cérebro, por isso, transformar o que se está estudando em algo recompensador facilitará os estudos.

Além disso, o jogo fará com que você mude sua percepção sobre os momentos que passa estudando, que deixarão de ser momentos monótonos para serem um momento divertido e recompensador.

Procure utilizar como recompensa algo que realmente valha a pena o esforço, e aumente as recompensas progressivamente, para que de fato funcionem.

5. Foque e conserve os olhos no seu propósito

Se você está estudando para aprender a falar inglês, imagine-se em uma país que a língua nativa seja inglês e que você está conseguindo conversar

com todos os nativos, e ser entendido.

Essa atitude simples é capaz de facilitar a compreensão dos temas estudados e facilitar a memorização, porque esse ato também ativa a memória afetiva quando você cria laços emocionais com o que estuda por estar se imaginando se projetando em um momento que tanto deseja alcançar.

6. Seja positivo

É preciso ter positividade enquanto se estuda, ou seja, não faça do momento de estudos algo enfadonho ou obrigatório, porque isso dificultará o processo.

Quando se tem atitude positiva com relação ao momento de estudos, e se reage com positividade sempre que algum novo conhecimento é conquistado, o corpo tende a liberar endorfinas, tornando o momento ainda mais prazeroso, e fazendo com que você se sinta cada vez mais motivado a estudar.

7. Evite distrações

Você até pode fazer duas coisas ao mesmo tempo, mas você realmente acredita que consegue prestar atenção nas duas atividades?

Antes de começar a estudar, procure ir ao banheiro, se alimentar adequadamente, e procurar um ambiente que evite distrações externas, como barulhos e pessoas te chamando.

Dessa forma, você estará unicamente concentrado em estudar, evitando que outras questões possam roubar sua atenção e diminuir seu progresso.

8. Divida o aprendizado em etapas

Você precisa aprender inglês? Ok! Mas esse aprendizado é muito amplo e difícil de ser verificado se você está obtendo progresso.

Todas as matérias que você desejar aprender precisam ser subdivididas em metas para que você consiga até mesmo verificar se está atingindo o objetivo, e caso não esteja, consiga se organizar melhor para reverter este quadro.

Por exemplo: quero aprender inglês, logo, diariamente estudarei a matéria durante uma hora por dia, e farei 20 questões sobre o tema estudado.

Assim, você conseguirá se dedicar e averiguar se está obtendo o resultado esperado que é resolver as questões de forma correta, porque aprendeu o conteúdo que foi visto.

9. Mantenha-se em movimento

Muitas vezes aprendemos melhor se temos a oportunidade de colocar em prática o que estamos aprendendo, por isso, ensinar o que aprendeu é uma das técnicas para memorizar melhor o conteúdo.

Se o assunto estudado pode ser praticado, envolvendo habilidades físicas, tente fazê-lo! Caso não seja possível, procure caminhar ouvindo áudios com os temas que devem ser aprendidos, ou até mesmo estudar em pé, ou em alguma outra posição diferente. Assim, você estará gerando novos estímulos para o processo de aprendizagem.

10. Melhor horário para estudar

Cada pessoa tem durante o dia momentos em que está mais disposto. Isso é algo natural e varia para cada indivíduo.

É importante que no processo de estudos, você tenha autoconhecimento o

suficiente para saber qual o horário você se sente mais disposto a estudar, assim, poderá encaixar seus estudos nesse momento, de modo que tudo que é visto nesse horário seja mais facilmente fixado na memória.

Quando se estuda no final de um dia cansativo, a tendência é que o corpo já esteja cansado e com dificuldades de aprender o assunto.

Se você gosta de tirar um cochilo após o almoço, talvez o melhor horário para estudar seja antes do almoço! Digo isso, porque quando dormimos o cérebro trabalha para memorizar informações aprendidas durante o dia.

Logo, estudar antes de dormir é uma excelente estratégia quando o corpo ainda não está cansado o suficiente para atrapalhar o rendimento dos estudos, como pode ser o caso ao final do dia.

11. Revisar

Só é capaz de dizer que aprendeu um conteúdo quem de fato lembra do que foi aprendido não é mesmo?

Se você está se preparando para uma prova, é importante revisar o conteúdo aprendido, e para facilitar ainda mais a memorização da matéria você pode fazer mapas mentais.

Com eles a memorização do assunto é mais rápida, porque além de ler o conteúdo você está tendo a oportunidade de visualizar a matéria de maneira ordenada.

Você pode deixar um horário de estudos reservado apenas para as revisões de matérias que você já estudou, para que o conteúdo fique cada vez mais internalizado em sua memória.

12. Contextualize Tudo que Aprender

Tendemos a ter desejo de aprender assuntos quando os consideramos úteis para nossa vida.

Uma forma de despertar o desejo pelo aprendizado e de memorizar o que se aprende de forma mais rápida é contextualizar os assuntos aprendidos fazendo paralelos entre o conhecimento novo e conhecimentos que já se possuía

Certamente você percebeu que essas 12 dicas são extremamente fáceis de aplicar, e que elas estão relacionadas a forma como você se comporta durante o processo de estudos.

Afinal, só quem tem poder sobre a sua aprendizagem é você mesmo. Independente do material que você use ou dos professores, cabe a você perceber quais são as suas dificuldades e quais as áreas que encontra mais facilidade, e a partir disso traçar estratégias para o melhor aproveitamento do horário de estudos.

Os professores e materiais de estudo são apenas facilitadores no processo de aprendizagem. E não cabe a eles a total responsabilidade sobre o processo.

Por isso, cabe a você tomar atitudes positivas para tornar o processo mais fácil e até mesmo mais dinâmico, aprendendo por conta própria e se dedicando a atingir o sucesso nos estudos, afinal, a principal pessoa beneficiada disso será você mesmo.

Aproveite a sabedoria dos professores para tirar dúvidas, e não tenha vergonha de expor teorias e observações que você fez a partir dos seus estudos em casa.

Os melhores mestres são os que aproveitam a criatividade de seus aprendizes para criarem juntos novos conceitos e habilidades, e sempre que você tem uma

dúvida um mundo de oportunidade surge porque você foi capaz de questionar a verdade por trás do que estava aprendendo.

Somente alguém que realmente se dedica é capaz de enxergar que uma teoria não é necessariamente a verdade absoluta sobre um tema.

Conclusão

A inteligência está relacionada às capacidades que somos estimulados a desenvolver durante a vida.

Muitas são as formas que temos para desenvolver nossas capacidades: cursos, aperfeiçoamentos, mudar a rotina, até mesmo conhecer novas pessoas que tenham interesses diferentes dos nossos pode se tornar uma oportunidade de explorar novas experiências.

De acordo com tudo que observamos, não é correto dizer que uma pessoa é mais inteligente que outra, porque cada indivíduo é dotado de capacidades únicas e em áreas diferentes do conhecimento.

No entanto, todos nós estamos em permanente progresso, adquirindo novos conhecimentos e trabalhando nossas capacidades, essa constante evolução é saudável para o cérebro, que fica mais afiado e capaz de aprender e desenvolver novas habilidades.

Ao longo deste material, vimos diversas técnicas para melhorar nossas capacidades: aprendemos técnicas de memorização, técnicas de aprendizagem rápida, vimos como adquirimos conhecimentos desde a infância, e como tudo isso pode nos ajudar a ter mais capacidades e melhorar nossa qualidade de vida.

Todas as dicas passadas são fáceis de serem aplicadas justamente para que você se sinta motivado a implementá-las e mudar aos poucos seus hábitos se tornando uma pessoa mais produtiva e até mesmo mais criativa.

Afinal, a criatividade também pode ser trabalhada, e é de extrema importância em nossas vidas, porque está relacionada a forma como enxergamos o mundo que nos cerca e é somente a partir dessa percepção que interagimos com o mundo e traçamos até mesmo questões como a nossa própria personalidade.

A capacidade de aprender com as nossas experiências de vida nos acompanha

desde o nascimento, e vimos também que o que aprendemos, e os estímulos que recebemos nesse percurso, traçam as nossas preferências.

Talvez você não goste de matemática por causa de algum professor do ensino fundamental, enquanto a ama ler porque seus pais liam livros infantis para você dormir. E essas memórias afetivas influenciaram seus estudos e habilidades durante toda sua vida.

Mas em qualquer etapa da sua vida você é capaz de reverter essas circunstâncias, ao perceber que você é totalmente responsável pelas capacidades que desenvolve ao longo da vida, e que o processo de aprendizagem conta com simplificadores, mas que quem decide o que conseguirá aprender é você mesmo.

- **Então eu posso ser mais inteligente se eu quiser?**

Durante todo o material percebemos que a inteligência humana está associada às capacidades individuais, e a partir de habilidades específicas pessoas desenvolvem teorias e novos conhecimentos que são capazes de influenciar toda uma geração.

É o caso por exemplo dos estudos desenvolvidos por Piaget na área da aprendizagem humana. Seus estudos realizados no século XX influenciaram a pedagogia, e até os dias de hoje suas conclusões influenciam a forma como os conteúdos são passados pelos professores para seus alunos.

A partir disso, percebe-se que principalmente com o acesso à internet, que possibilita a fácil aquisição de conhecimentos e que plataformas de estudos chegam inclusive a disponibilizar conteúdos gratuitamente, é possível sim construir um conhecimento aprofundado sem a figura de um professor.

Basta que cada indivíduo se responsabilize por seu processo de aprendizagem e procure melhorar suas capacidades através da obtenção de novos conhecimentos.

Perceba que não excluo em momento algum a importância de bons professores para a obtenção de novos conhecimentos por parte dos alunos, mas cabe a este profissional instigar a curiosidade dos alunos e gerar neles o desejo pela busca individual por novos conhecimentos.

- **Concentração, memorização e técnicas de estudo**

Vimos também que por trás da aprendizagem existe todo um processo que envolve desde a forma como nos sentimos em relação a uma temática até a forma como estudamos essa temática.

Estar devidamente concentrado, ter a capacidade de memorização afiada e utilizar as técnicas corretas para obter os resultados desejados são essenciais para que a inteligência seja construída de forma definitiva.

A criatividade também é uma forma importante de inteligência e que pode ser utilizada em todas as áreas da vida, melhorando processos e observando a vida por um prisma não automatizado.

Durante todo este material, reforçamos que a mente humana é algo complexo, mas capaz de realizar muitas funções, adaptar-se, aprender, conviver com outros socialmente, criar sentidos lógicos a partir da simples observação de padrões.

Todas as pessoas nascem dotadas de capacidades, e cada um é responsável por desenvolver-se durante a vida, de acordo principalmente com os estímulos que recebe.

No entanto, se torna extremamente mais fácil realizar qualquer atividade na vida quando acreditamos sermos capazes de tal feito.

Quero dizer com isso, que de nada adianta ser uma pessoa extremamente capaz se não temos autoconfiança para enfrentar os desafios cotidianos, por isso, muitas pessoas acreditam não serem capazes de realizar determinadas atividades

e acabam realmente não conseguindo.

Tudo que nos é proposto durante a vida deve ser visto como uma oportunidade de melhorar, de aprender e de se capacitar. Quando pré-julgamos nossa própria capacidade como algo falho, tende-se naturalmente a não conseguir alcançar os objetivos.

É preciso que cada indivíduo se dê um voto de credibilidade e acredite em suas próprias capacidades, até mesmo porque se desenvolver é uma capacidade e que precisa ser treinada constantemente.

Quanto mais aceitamos desafios e vencemos etapas, mais acreditamos nas nossas próprias capacidades e nos tornamos pessoas mais inteligentes e habilidosas.

Por fim, mas não menos importante, se você chegou até aqui e se identificou com questões como falha de concentração ou de memória, ou até mesmo sofre com dificuldade de aprendizagem de temas mais complexos, utilize todas as técnicas que foram demonstradas nas dicas.

Todas elas são embasadas em estudos científicos sérios e poderão melhorar sua qualidade de vida através de mudanças comportamentais.

Aproveite sua vida para aprender não só o conhecimento que encontramos em livros, mas aquele conhecimento das nossas avós que falam de plantas medicinais, de observação do clima e de como educar os filhos, também são conhecimentos importantes e dignos de todo merecimento.

Como já esclarecemos, todos nós somos capazes de aprender apenas observando, e não é só o conhecimento institucionalizado em livros e salas de aula que deve ter o devido reconhecimento.

Aprender com a vida e com as necessidades é uma forma sábia de se manter sobrevivendo às situações inesperadas e até mesmo difíceis de lidar.

Se beneficie com os novos conhecimentos expostos aqui para que você possa

tirar proveito deles em seu cotidiano facilitando sua aprendizagem, e até mesmo a forma como você olha para as coisas, trabalhando mais a sua criatividade para dar novas soluções aos seus problemas cotidianos.

Ser inteligente é uma escolha, e cada pessoa aplica a sua inteligência em uma área apesar de todos nós sermos dotados de 7 tipos de inteligência, o desenvolvimento emocional e racional são temas de estudos a milênios, porque cada indivíduo reage de uma forma a uma situação, e se você é melhor em uma área, aproveite-se disso.

Torne-se especialista nisso e valorize as suas habilidades, comparar-se com outras pessoas não é algo inteligente, afinal, cada um viveu suas próprias experiências e as aproveitou para se desenvolver.

Repito como finalização deste livro que: cada pessoa é inteligente a sua maneira, e que você deve procurar melhorar sempre, mas não porque imagina que existem pessoas melhores que você, ou mais inteligentes.

Melhore por si mesmo, e pela sua necessidade de obter mais conhecimento, para ter uma vida melhor. Nunca se compare! Procure extrair de você e de suas capacidades o que você tem de melhor, e todo o resto será consequência dessa escolha inteligente.

Referências

Gazzaniga, Michael; Todd Heatherton (2005). *Ciência Psicológica: mente, cérebro e comportamento 1 ed.*
Porto Alegre: Artmed. p. 183. [ISBN](#) [85-363-0432-4](#)

Piaget, Jean